

## Una bona salut i uns bons hàbits, ajuden a prevenir malalties

Als humans les coses quotidianes que fem de forma rutinària, acostumen a semblar-nos coses de poca importància. Tots hem sentit a parlar de les virtuts i bondats de la dieta mediterrània, de la dieta equilibrada i de la pràctica de l'exercici físic saludable.

Però les presses, la falta de temps, les influències d'altres cultures, ens han fet perdre, al menys en part, l'interès per a cuinar i menjar plats com ens feien les nostres mares i àvies.



### Aquest any si!!!

A CheckSalut, pensem que l'adquisició d'uns hàbits saludables tant a l'hora de menjar com a l'hora de realitzar tasques quotidianes són una forma de prevenir malalties pròpies dels països desenvolupats. A més, tenir una bona salut no sols implica un estalvi econòmic sinó també la tranquil·litat de poder gaudir de la vida.



# CAMPANYA DIET

ANIMA'T I CONSULTA'NS  
SOBRE LES NOSTRES  
CAMPANYES DE SALUT



Gran Passeig de Ronda, 163 25008 Lleida  
Tlf: 973 282 662 Fax: 973 280 531  
[www.checkrisc.com](http://www.checkrisc.com) [checksalut@checkrisc.com](mailto:checksalut@checkrisc.com)



*Treballem per ajuda't a  
millorar la teva salut*

# HÀBITS SALUDABLES



- Realitzar 5 menjades al dia (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar lleuger).
- És millor menjar poca quantitat i de manera més freqüent. Procura no picar entre hores.
- Incloure diàriament en l'alimentació, tots els grups d'aliments (fruites, verdures, làctics, carns, Peix, ous, llegums, cereals).
- Beure aigua entre hores, com a beguda preferent (de 8 a 10 gots d'aigua al dia, sola o en forma d'infusions)
- Triar aliments baixos en greix, sobre tot, evitar greixos d'origen animal.

“Què puc fer amb els quilos de més?”



*A CheckSalut, ens preocupem pel teu benestar*

Per tal que un canvi d'hàbit nutricional perduri en el temps ha de ser progressiu. De res ens servirà modificar dràsticament la dieta en 2 dies si al cap de 3 dies ja tornem als errors de sempre

És fonamental conèixer la procedència i qualitat dels ingredients que mengem.

Només així, des del coneixement, aconseguirem modificar els nostres hàbits, arribant a un estil de vida que es mantindrà en el temps.



## Activitat Física. Recomanacions:

- ♥ Anar caminant o en bicicleta al treball (a ser possible i si no està massa lluny)
- ♥ Baixar dues o tres parades abans de l'autobús i caminar la resta del trajecte.
- ♥ Aparcar el cotxe més lluny d'allà on aparques normalment.
- ♥ Evitar anar al cotxe per desplaçar-te, és més divertit i saludable caminar.
- ♥ Si les distàncies són llargues, intentar realitzar una part del trajecte a peu.
- ♥ Pujar escales caminant.
- ♥ Sortir a caminar en algun moment del dia, fins i tot si no ho tenies previst.
- ♥ Aprofitar quan surts a fer algun encàrrec per caminar.